Hábitos sanos para sonrisas felices

Cómo cepillar los dientes de su niño

El cepillado es una de las formas principales de mantener sus dientes saludables. Cepille los dientes de su niño usando pasta de dientes con fluoruro dos veces al día para ayudar a prevenir las caries. Empiece a cepillar tan pronto como a su niño le salga su primer diente.

OFFICE OF HEAD START · NATIONAL CENTERS

THE NATIONAL CENTER ON Health

¡La preparación para la escuela comienza con la salud!

Sugerencias para cepillarle los dientes a su niño:

- Cepíllele los dientes después del desayuno y antes de que se vaya a dormir.
- Use un cepillo de dientes de cerdas suaves para niños y pasta con fluoruro.
  - Para niños menores de 3 años, use solo un poquitito de pasta con fluoruro.
  - Para niños entre 3 y 6 años, use una cantidad de pasta con fluoruro del tamaño de un chícharo.
- A los niños pequeños les gusta hacer las cosas por sí mismos. Es bueno dejar que los niños se cepillen solos los dientes bajo la supervisión de un adulto. Pero los niños menores de 7 u 8 años no saben cepillarse bien los dientes. Es necesario que un adulto también les cepille los dientes.
- Busque una posición en que su niño se sienta a gusto y que usted pueda ver sus dientes al cepillárselos. Por ejemplo, siéntese en el piso y ponga la cabeza de su bebé o de su niño en su regazo. O párese detrás de su niño cuando esté frente al espejo.
- Cepille los dientes de su niño suavemente haciendo círculos pequeños. Cepille todas las superficies de los dientes, incluyendo el interior y el exterior.
- Después del cepillado, asegúrese de que su niño escupa la pasta restante, pero que no se enjuague la boca. La pequeña cantidad de pasta que se queda en su boca es buena para los dientes.
- Si le está costando cepillarle los dientes a su niño, use un temporizador, cante una canción o jueguen a contar durante el cepillado. También le puede pedir ayuda al personal de la clínica dental de su niño.

Use solo un poquitito de pasta con niños menores de 3 años.

Use una cantidad del tamaño de un chícharo con niños de 3 a 6 años.

Este folleto fue preparado por el National Center on Health (Centro Nacional de la Salud) bajo el acuerdo de cooperación #9OHC0005 para el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU., Administración para Niños y Familias, Oficina Nacional de Head Start.

National Center on Health. 2014. *Hábitos sanos para sonrisas felices: cómo cepillar los dientes de su niño.* Elk Grove Village, IL: National Center on Health.

Hábitos sanos para sonrisas felices

Cómo escoger bebidas saludables para su niño pequeño

Escoja bebidas que ayudarán a mantener a su niño saludable. Muchas bebidas contienen azúcar natural o agregado. Los niños que consumen bebidas azucaradas frecuentemente tienen más probabilidad de tener caries. ¡Es posible que usted ni sepa que le está dando bebidas azucaradas a su niño! El agua o la leche son las mejores bebidas para su niño.

OFFICE OF HEAD START NATIONAL CENTERS

THE NATIONAL CENTER ON Health

¡La preparación para la escuela comienza con la salud!

Sugerencias sobre cómo escoger bebidas saludables para su niño:

- La leche materna es la mejor. Amamante a su niño por 6 meses o más.
- Dele agua natural con fluoruro a su niño. El agua de la llave es segura y barata.
- Dele leche a su niño durante las comidas y las meriendas programadas.
- Es mejor no poner a su niño a dormir con un biberón o un vasito con popote para niños. Si lo hace, el biberón o el vasito solo deberán tener agua, nada más.
- Dele fruta picada o entera a su niño en vez de jugo de fruta.
- Si le va a dar jugo a su niño, espere hasta que cumpla los 6 meses. Ofrézcale hasta un máximo de 4 a 6 onzas de jugo de fruta 100% cada día. Sirva jugo en un vaso.
- Si su niño toma de un vasito para sorber, solo debe tener agua o leche, nada más. La mayoría de los niños ya pueden tomar de un vaso al cumplir entre 12 a 14 meses.

¿Sabe cuánto azúcar tiene cada bebida?

Cucharaditas de azúcar por cada 4 onzas de bebida.

3 1/2 Jugo de uva	**3 1/2** Refresco de cola	**3** Jugo de manzana	**3** Bebida de fruta
2 1/2 Leche de chocolate	**2** Jugo de naranja	**1 1/2** Leche descremada	**0** Agua

Este folleto fue preparado por el National Center on Health (Centro Nacional de la Salud) bajo el acuerdo de cooperación #9OHC0005 para el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU., Administración para Niños y Familias, Oficina Nacional de Head Start.

National Center on Health. 2014. *Hábitos sanos para sonrisas felices: cómo escoger bebidas saludables para su niño pequeño.* Elk Grove Village, IL: National Center on Health.

Foto que requiere reconocimiento: Jessica Merz / Flickr / CC BY-ND *(primera página, parte superior)*

Hábitos sanos para sonrisas felices

Encuentre una clínica dental para su niño

Los niños tienen que ir a la clínica dental para mantener sus dientes y boca saludables. Si los niños visitan regularmente la clínica dental, el dentista y el higienista dental pueden cuidar sus dientes y detectar temprano los problemas de salud dental. Estas son algunas sugerencias para encontrar una clínica dental que sea óptima para usted y su niño.

OFFICE OF HEAD START NATIONAL CENTERS

THE NATIONAL CENTER ON Health

¡La preparación para la escuela comienza con la salud!

Consejos para encontrar una clínica dental:

- Pida sugerencias al profesor del programa Head Start de su niño o a otros padres.
- Pídale una referencia al médico de su niño.
- Visite estas páginas web para encontrar un dentista en su comunidad:
  - http://www.aapd.org/finddentist
  - http://www.mouthhealthy.org/en/find-a-dentist
  - http://espanol.insurekidsnow.gov

Preguntas para hacer cuando escoja una clínica dental:

- ¿Está la clínica recibiendo nuevos pacientes?
- ¿Acepta la clínica el seguro de mi niño (por ejemplo, Medicaid o CHIP)?
- ¿Alguien del personal habla mi idioma? ¿Pueden traducir para que entienda?
- ¿El personal de la clínica tiene capacitación o experiencia para tratar niños jóvenes?
- ¿Cuándo es la próxima cita para un nuevo paciente?
- ¿Qué ocurre durante la visita de un nuevo paciente?
- ¿Está la clínica cerca del transporte público?
- ¿Cuándo está abierta la clínica? ¿Está abierta las noches o fines de semana?
- ¿Qué información o formularios necesito traer para llenar sus papeles (por ejemplo, la tarjeta de seguro de mi niño o el formulario de salud oral Head Start)?
- ¿Hay libros, juguetes u otras cosas para los niños en la sala de espera?

Este folleto fue preparado por el Centro Nacional de Salud bajo el acuerdo de cooperación #9OHC0005 para el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU., Administración para Niños y Familias, Oficina Nacional de Head Start.

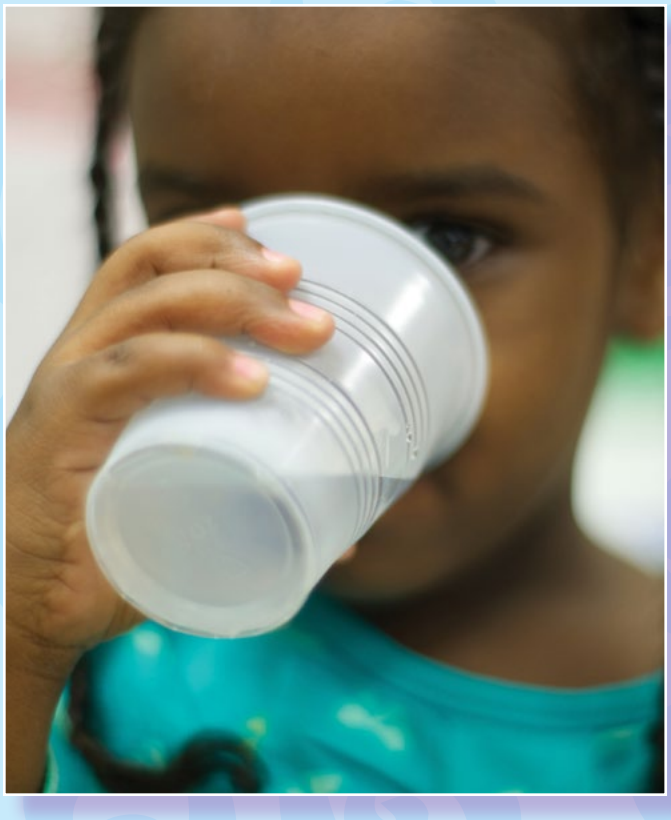
Centro Nacional de Salud. 2015. *Hábitos sanos para sonrisas felices: encuentre una clínica dental para su niño.* Elk Grove Village, IL: Centro Nacional de Salud.

Fotos que requieren reconocimiento: Chris Anderson / CC BY-NC-ND / CC BY-NC-ND *(primera página, parte inferior);* chapstickaddict / Flickr / CC BY-NC-ND *(última página)*

Hábitos sanos para sonrisas felices

Cómo proporcionarle fluoruro a su niño

El fluoruro se encuentra en la naturaleza en la tierra, las plantas y el agua. El fluoruro es una sustancia segura. Beber agua potable (de la llave) que contenga fluoruro, cepillarse los dientes con una pasta que contenga fluoruro y hacer que un dentista le aplique un barniz de fluoruro en los dientes son importantes formas de fortalecer los dientes y prevenir las caries.



OFFICE OF HEAD START NATIONAL CENTERS
THE NATIONAL CENTER ON Health

¡La preparación para la escuela comienza con la salud!

El fluoruro en el agua

- Puesto que la mayoría de las fuentes de agua no contienen suficiente fluoruro como para prevenir las caries, muchas comunidades le añaden fluoruro al agua que va a ser usada para beber y cocinar (agua de la llave).
- Dele a su niño agua de la llave con fluoruro. Si no está segura sobre si el agua de su casa contiene suficiente fluoruro, pida ayuda a la clínica dental que atiende a su niño para determinarlo.
- Algunas marcas de agua embotellada contienen fluoruro y otras no. Consulte con el fabricante del agua embotellada para averiguar la cantidad de fluoruro que contiene esa marca específica.
- Si su agua de la llave no contiene suficiente fluoruro, pregunte en su clínica dental o médica si su niño necesita gotas o tabletas de fluoruro.

Pasta de dientes con fluoruro

- Cepille los dientes de su niño después del desayuno y antes de ir a dormir, apenas comiencen a brotar sus dientes.
- Utilice un cepillo de dientes de tamaño infantil con cerdas suaves y pasta con fluoruro.
- Para obtener más información, consulte *Hábitos sanos para sonrisas felices: cómo cepillar los dientes de su niño*.

Barniz de fluoruro

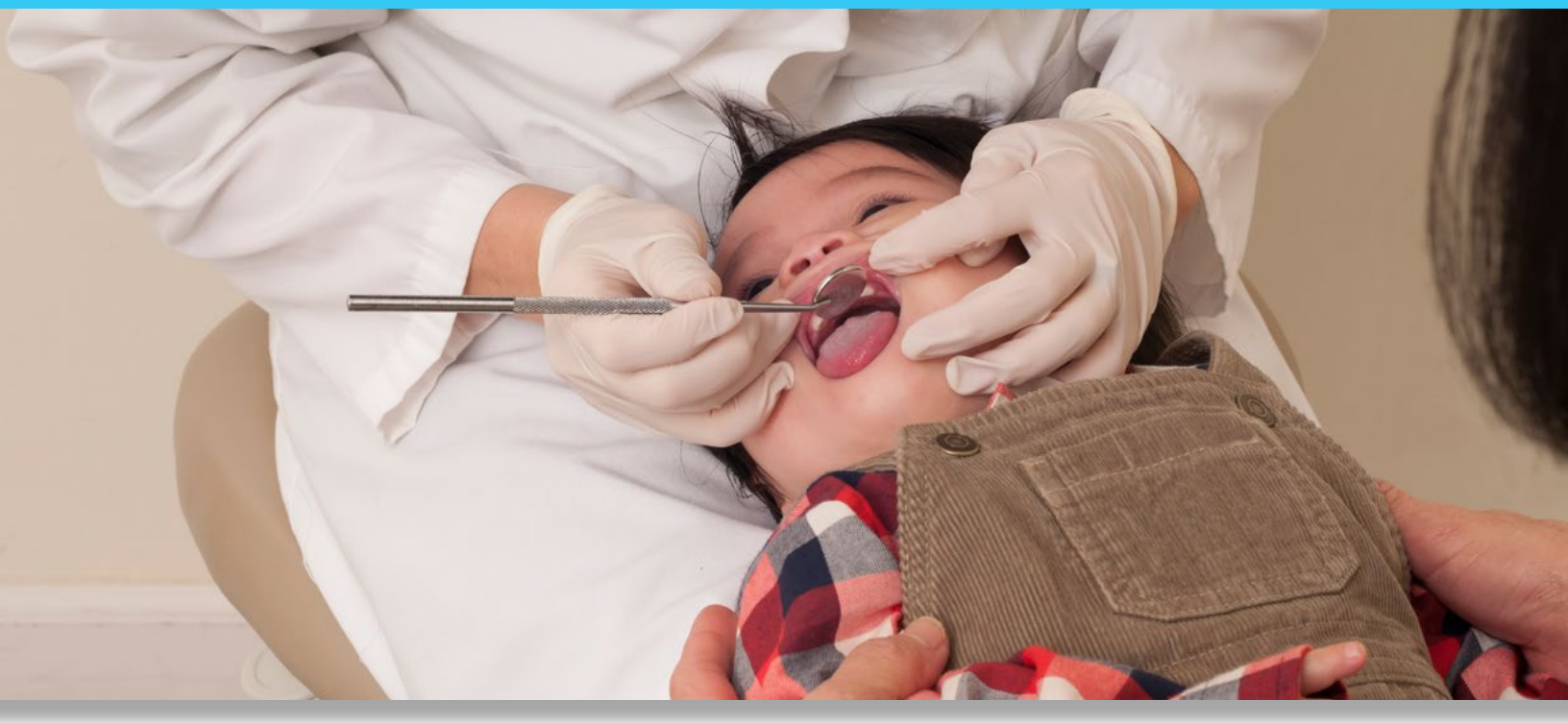
- El barniz de fluoruro se aplica sobre los dientes de los niños para prevenir o reducir las caries.
- No es permanente, pero hace que el fluoruro se mantenga en los dientes por varias horas.
- El barniz de fluoruro tiene un sabor agradable y los niños lo toleran bien.

Este folleto fue preparado por el National Center on Health (Centro Nacional de la Salud) bajo el acuerdo de cooperación #9OHC0005 para el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU., Administración para Niños y Familias, Oficina Nacional de Head Start.

National Center on Health. 2014. *Hábitos sanos para sonrisas felices: cómo proporcionarle fluoruro a su niño.* Elk Grove Village, IL: National Center on Health.

Foto que requiere reconocimiento: Shannon Smith / Flickr / CC BY-NC-SA *(última página)*

Hábitos sanos para sonrisas felices



Primeros auxilios para heridas orales de su niño

Las lesiones de cabeza, cara y boca son comunes en niños pequeños. Aunque los padres hagan lo mejor para mantener a los niños seguros, las lesiones orales pueden ocurrir. La mayoría de las lesiones orales ocurren cuando los niños están aprendiendo a caminar. La parte frontal superior de los dientes es la que más se lesiona.

OFFICE OF HEAD START NATIONAL CENTERS
THE NATIONAL CENTER ON Health

¡La preparación para la escuela comienza con la salud!

Sugerencias para ayudarle a saber qué hacer en caso de lesiones orales comunes:

- **Lesión de la lengua o labios.** Limpie el área lesionada. Presione sobre ella con una toallita limpia para detener el sangrado. Mantenga la cabeza del niño hacia arriba y adelante para prevenir que se ahogue. Coloque hielo, envuelto en una toallita limpia, sobre el área para reducir la inflamación. Si el sangrado no para en 30 minutos, lleve a su niño al dentista o médico de su niño inmediatamente. Si el dentista o médico no está disponible, lleve al niño de inmediato al centro de urgencias más cercano.
- **Diente astillado o fracturado.** Limpie el área lesionada. Comuníquese con el dentista de su niño o con un centro de urgencias de inmediato. Haga que el niño se enjuague con agua, si es posible. Si hay sangrado, presione con una toallita limpia sobre la encía alrededor del diente para detenerlo.
- **Diente desprendido.** Comuníquese de inmediato con el dentista de su niño. No trate de colocar un diente de bebé nuevamente en la boca. Limpie el área lesionada. Si existe sangrado, haga que el niño muerda sobre la zona con una toallita limpia durante 15 a 30 minutos para detenerlo.
- **Diente aflojado, movido o empujado hacia dentro de la encía.** Si el diente del niño se aflojó con un impacto, se movió hacia adelante o hacia atrás, o se incrustó en la encía, comuníquese de inmediato con el dentista de su niño o con un centro de urgencias. Haga que el niño se enjuague con agua, si es posible. Presione con una toallita limpia sobre la encía alrededor del diente para detenerlo.
- **Dolor de dientes.** Si el niño tiene dolor de dientes, es probable que el diente tenga caries. Haga una cita dental lo más pronto posible para averiguar cuál es el problema y obtener tratamiento.

Este folleto fue preparado por el Centro Nacional de Salud bajo el acuerdo de cooperación #9OHC0005 para el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU., Administración para Niños y Familias, Oficina Nacional de Head Start.

Centro Nacional de Salud. 2015. *Hábitos sanos para sonrisas felices: primeros auxilios para heridas orales de su niño.* Elk Grove Village, IL: Centro Nacional de Salud.

Fotos que requieren reconocimiento: Harris County Public Library / Flickr / CC BY-NC-SA *(primera página, parte superior);* Soulfull / Flickr / CC BY-NC-SA *(última página)*

Hábitos sanos para sonrisas felices

Dele a su niño refrigerios saludables

Los niños pequeños comen cantidades pequeñas de comida porque sus estómagos son pequeños. Además de dar a sus niños alimentos saludables, darles una variedad de refrigerios saludables en momentos programados durante el día es importante para mantenerlos saludables. Anime a su hijo a probar nuevos alimentos.

OFFICE OF HEAD START NATIONAL CENTERS
THE NATIONAL CENTER ON Health

¡La preparación para la escuela comienza con la salud!

Sugerencias para refrigerios saludables:

- Dé a sus niños una variedad de refrigerios saludables, como:
  - frutas como piña, bananas, naranjas o moras;
    - Dele a su niño frutas picadas o enteras en vez de jugo de frutas.
  - verduras como brócoli, zanahorias, apio, pepinos o pimientos;
  - alimentos hechos con granos enteros, como cereales, galletas, pan o rosquillas;
  - productos lácteos como leche de bajo contenido de grasa, queso, queso cottage y yogurt no endulzado.
- Evite alimentos que puedan causar ahogamiento como las palomitas de maíz, nueces, semillas, zanahorias crudas o uvas enteras. Corte la comida en trozos pequeños.
- Dé a sus niños agua o leche para beber con los refrigerios.
- No dé a sus niños caramelos como dulces, galletas y pastel a la hora del refrigerio. Tampoco dé a sus niños bebidas endulzadas como las bebidas con sabor a fruta, bebidas gaseosas o jugo de frutas en el momento del refrigerio.

Este folleto fue preparado por el Centro Nacional de Salud bajo el acuerdo de cooperación #90HC0005 para el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU., Administración para Niños y Familias, Oficina Nacional de Head Start.

Centro Nacional de Salud. 2015. *Hábitos sanos para sonrisas felices: dele a su niño refrigerios saludables.* Elk Grove Village, IL: Centro Nacional de Salud.

Foto que requiere reconocimiento: Departamento de Agricultura de los Estados Unidos / Flickr / CC BY *(primera página, parte superior)*

Hábitos sanos para sonrisas felices

Cómo aliviar el dolor de la dentición de su bebé

¡Es emocionante ver el primer diente de su bebé! Los dientes de leche de su bebé comienzan a salir cuando este tiene entre 6 y 10 meses. La dentición puede causarles dolor a algunos bebés. Mientras sale el diente, el bebé podría estar malhumorado o babear más. Sus encías podrían estar adoloridas o inflamadas. El bebé podría ponerse a morder cosas.

OFFICE OF HEAD START NATIONAL CENTERS
THE NATIONAL CENTER ON Health

¡La preparación para la escuela comienza con la salud!

Consejos para aliviar el dolor de la dentición de su bebé:

- Revise la boca y los dientes de su niño.
- Frote las encías de su bebé con un dedo limpio. Frotar sus encías puede ayudar a aliviar el dolor.
  - Consiga juguetes para la dentición formados por piezas sólidas. Las piezas separadas se pueden romper y hacer que su bebé se atragante.
  - Es mejor no usar juguetes para la dentición que contengan líquidos. Su bebé podría perforarlos con los dientes.
  - No cuelgue ningún juguete o collar para la dentición alrededor del cuello de su bebé. No lo fije tampoco a la ropa de su bebé con un imperdible o un broche. El juguete podría enredarse alrededor del cuello de su bebé y hacer que se asfixie.
- Dele algo frío a su bebé para que lo muerda. Cucharas, chupones, anillos de dentición y pañitos mojados que hayan sido limpiados y refrigerados son buenas opciones. No ponga los anillos para la dentición en el congelador. Quedarían demasiado fríos para la boca de su bebé.
- Siente a su bebé en una silla alta para bebé y dele un trozo de plátano congelado o de bagel sin nada para masticar. Dele a su bebé un trozo entero. No lo corte en pedazos pequeños. Vigile a su bebé mientras coma para asegurarse de que no se atragante.
- No aplique geles o líquidos para la dentición en las encías de su bebé. No son seguros.

Este folleto fue preparado por el National Center on Health (Centro Nacional de la Salud) bajo el acuerdo de cooperación #9OHC0005 para el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU., Administración para Niños y Familias, Oficina Nacional de Head Start.

National Center on Health. 2014. *Hábitos sanos para sonrisas felices: cómo aliviar el dolor de la dentición de su bebé.* Elk Grove Village, IL: National Center on Health.

Fotos que requieren reconocimiento: Glenn / Flickr / CC BY-NC-SA *(primera página, parte superior)*; jadam / Foter / CC BY-NC-SA *(primera página, parte inferior)*; JasonUnbound / Foter / CC BY-NC *(última página)*

Hábitos sanos para sonrisas felices

Cómo prevenir lesiones en la boca de su niño

Como padre, usted desea mantener seguro a su niño, pero sabe que las lesiones pueden suceder en cualquier momento. Los niños pueden lastimarse la boca cuando caen o se tropiezan. También pueden lastimarse la boca cuando se suben a los muebles o corren con algo en la boca.

THE NATIONAL CENTER ON Health

¡La preparación para la escuela comienza con la salud!

Consejos para prevenir lesiones en la boca de su niño:

- Instale puertas de seguridad en la parte superior e inferior de las escaleras.
- Instale cerraduras o pasadores de seguridad en gabinetes y cajones.
- Cubra las esquinas afiladas.
- Sostenga siempre a su bebé con una mano mientras se encuentre sobre una mesa para cambiar pañales.
- Cuando alimente a su bebé, colóquelo en una silla alta o en un asiento elevador. Recuerde abrochar el cinturón de seguridad.
- Siempre lleve a su niño en un asiento para bebés en el asiento trasero del auto o la camioneta, con el cinturón de seguridad abrochado.
- Levante los juguetes y mantenga el piso limpio para que los niños no se tropiecen y caigan.
- Asegúrese de que los tapetes tengan bases o mallas antideslizantes.
- Vigile a su niño cuando esté en lugares elevados, como los juegos de los parques.
- Cuando esté de compras, cargue a su bebé en un portabebés frontal. O llévelo en el carrito de compras con un cinturón de seguridad. No deje a su niño solo o fuera de su alcance en un carrito de compras.
- No deje que su niño camine o corra llevando algo en su boca, como vasitos con popote para niños, paletas o juguetes.

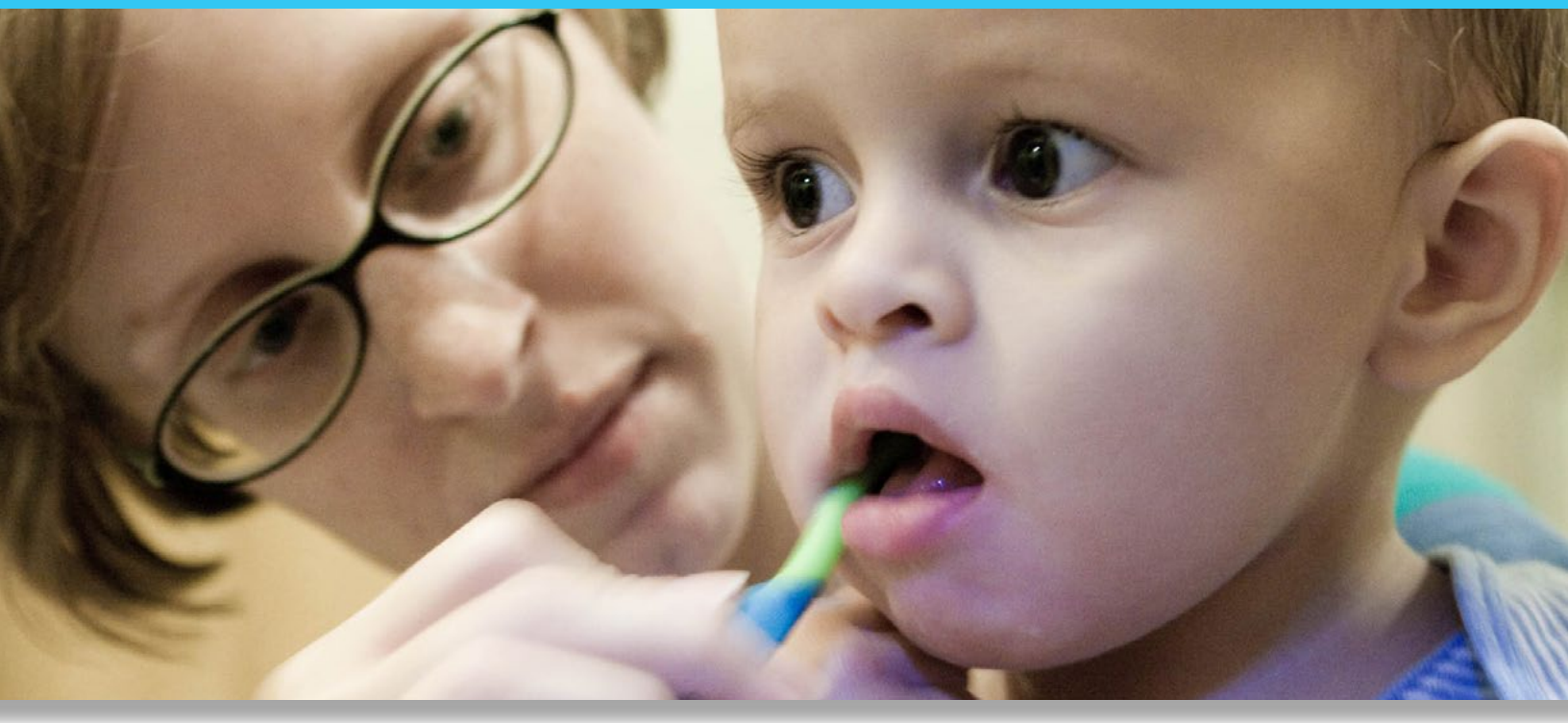
En caso de emergencia, llame a la clínica dental o médica de su niño inmediatamente. Si no puede comunicarse con ellos, lleve a su niño a la sala de emergencias. Dé el número telefónico de la clínica dental y la clínica médica de su niño a las otras personas que lo cuiden.

Este folleto fue preparado por el National Center on Health (Centro Nacional de la Salud) bajo el acuerdo de cooperación #9OHC0005 para el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU., Administración para Niños y Familias, Oficina Nacional de Head Start.

National Center on Health. 2014. *Hábitos sanos para sonrisas felices: cómo prevenir lesiones en la boca de su niño.* Elk Grove Village, IL: National Center on Health.

Foto que requiere reconocimiento: Let's Unwind holiday lets / Foter / CC BY-ND *(última página)*

Hábitos sanos para sonrisas felices



Cuidado de la salud oral de su bebé

Es importante cuidar de la boca y dientes de su bebé. El primer diente de un bebé aparece generalmente alrededor de los 6 a 10 meses de edad. Los dientes primarios saludables (de bebé) ayudan a los niños a masticar la comida y hablar con claridad.

OFFICE OF HEAD START NATIONAL CENTERS
THE NATIONAL CENTER ON Health

¡La preparación para la escuela comienza con la salud!

Sugerencias para mantener la boca y dientes de su bebé saludables:

- Limpieza de las encías y dientes de su bebé:
  - Limpie las encías de su bebé incluso antes de que vea el primer diente. Use una toallita limpia y humedecida para limpiar las encías. Haga esto dos veces al día, especialmente después del alimento de la noche.
  - Una vez que aparezca el primer diente del bebé, use un cepillo de dientes para bebé con cerdas suaves y cabeza pequeña. Coloque solo un poquitito (del tamaño de un grano de arroz) de pasta dental con fluoruro en el cepillo dental y cepille todos los lados de los dientes del bebé.
  - Cepille los dientes de su bebé en la mañana y antes de dormirse.
- Uso de biberones y tazas para sorber:
  - No acueste a su bebé en la cama con un biberón o taza para sorber llena con leche materna, fórmula infantil, jugo de fruta u otros líquidos excepto agua. Los líquidos que contienen azúcar pueden causar caries dental.
- Uso de chupones:
  - Limpie el chupón con jabón y agua.
  - Nunca limpie un chupón con su boca antes de dárselo a su bebé. Los gérmenes que provocan caries pueden pasar de su boca a la boca de su bebé.
  - Si el chupón se desgasta o se rompe, use uno nuevo.
  - No sumerja el chupón en alimentos dulces como el azúcar, miel o jarabe.
  - Nunca coloque un chupón con una cuerda o listón alrededor del cuello de su bebé. Esto podría ahogar a su bebé.

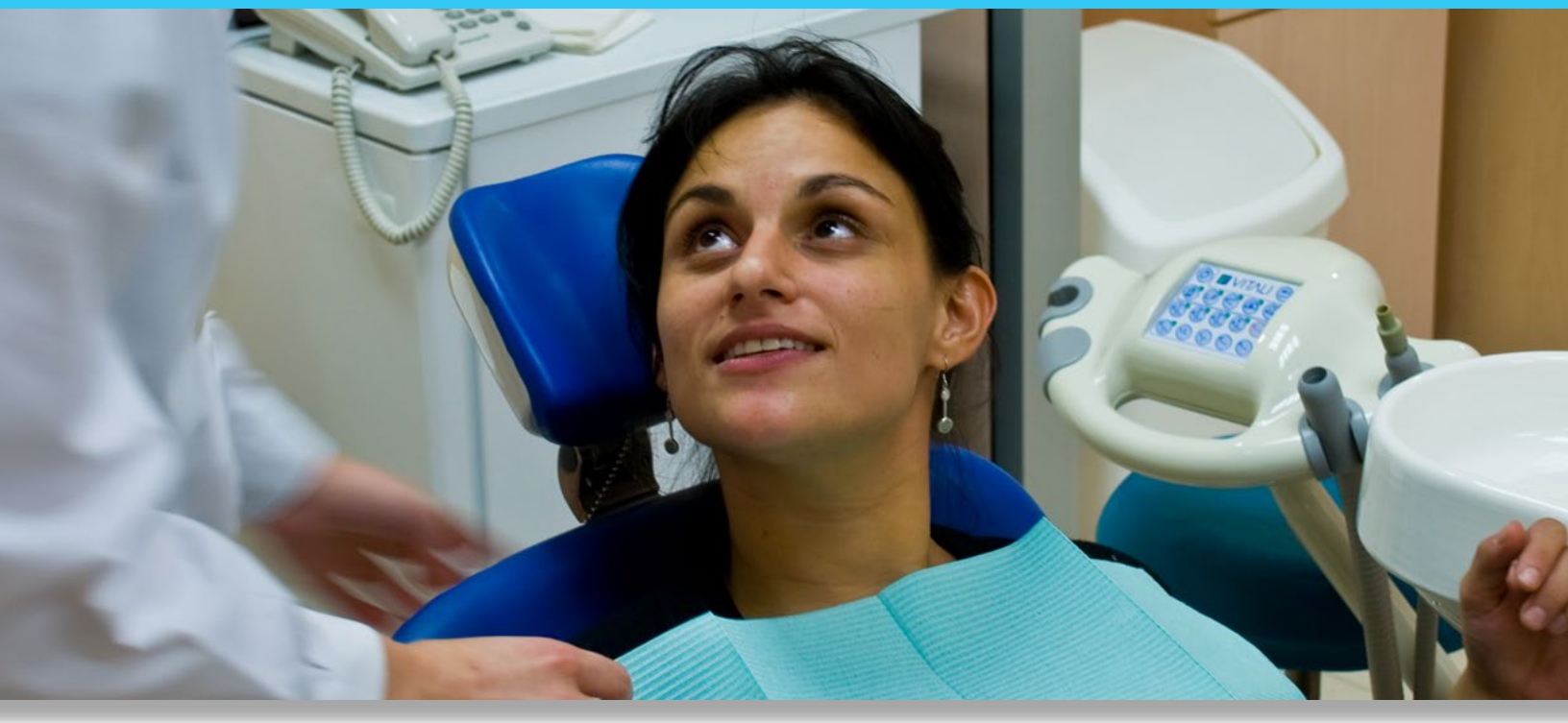
Use solo un poquitito de pasta dental con fluoruro.

Este folleto fue preparado por el Centro Nacional de Salud bajo el acuerdo de cooperación #9OHC0005 para el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU., Administración para Niños y Familias, Oficina Nacional de Head Start.

Centro Nacional de Salud. 2015. *Hábitos sanos para sonrisas felices: cuidado de la salud oral de su bebé.* Elk Grove Village, IL: Centro Nacional de Salud.

Fotos que requieren reconocimiento: Tony Armstrong / Flickr / CC BY-SA *(primera página, parte superior)*; Pete / Flickr / CC BY *(primera página, parte inferior)*

Hábitos sanos para sonrisas felices



Cuidado de su salud oral durante el embarazo

Es importante para usted y su bebé cuidar su salud oral. Es seguro e importante cuidar su salud oral durante el embarazo. Usted y su bebé se mantendrán saludables si practica una buena higiene oral, come alimentos saludables y obtiene atención de salud oral.

OFFICE OF HEAD START NATIONAL CENTERS
THE NATIONAL CENTER ON Health

¡La preparación para la escuela comienza con la salud!

Sugerencias para mantener su boca y dientes saludables durante el embarazo:

- Consuma alimentos saludables como productos de granos integrales; frutas y verduras; leche, queso y queso cottage bajos en grasas y yogurt sin endulzar. La carne, pescado, pollo, huevos, frijoles y nueces también son buenas opciones.
- Tome agua, especialmente entre comidas y refrigerios. Tome agua de la llave que contenga fluoruro.
- Coma refrigerios saludables como frutas, verduras y leche baja en grasa, queso, queso cottage y yogurt sin endulzar.
- Coma menos alimentos dulces como caramelos, galletas, pasteles y frutas secas. Tome menos bebidas azucaradas como las bebidas con sabor de fruta, bebidas gaseosas y jugos de fruta. Si consume alimentos dulces o bebidas azucaradas, hágalo solo durante las comidas.
- Cepille sus dientes con un cepillo dental suave y pasta dental con fluoruro dos veces al día, después del desayuno y antes de acostarse. No se enjuague después de cepillarse. La pequeña cantidad de pasta que se queda en su boca es buena para los dientes.
- Use hilo dental una vez al día antes de acostarse.
- Todas las noches, utilice un enjuague oral con fluoruro de venta sin receta que no contenga alcohol.
- Si vomita, enjuáguese la boca con una cucharadita de bicarbonato de sodio diluido en una taza de agua. Esto ayuda a prevenir daños en los dientes.
- Obtenga atención de salud oral. Si su última visita dental fue hace más de 6 meses o si tiene algún problema o preocupación acerca de su salud oral, haga una cita con un profesional dental tan pronto como pueda.
- En el consultorio dental, dígales que está embarazada y cuál es su fecha de parto. Esta información ayudará al equipo dental a darle la mejor atención.

Este folleto fue preparado por el Centro Nacional de Salud bajo el acuerdo de cooperación #9OHC0005 para el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU., Administración para Niños y Familias, Oficina Nacional de Head Start.

Centro Nacional de Salud. 2015. *Hábitos sanos para sonrisas felices: cuidado de su salud oral durante el embarazo.* Elk Grove Village, IL: Centro Nacional de Salud.

Créditos de las fotos: Conor Lawless *(primera página, parte superior)*; Departamento de Agricultura de los Estados Unidos / Flickr / CC BY *(primera página, parte inferior)*; jypsygen / Flickr / CC BY-NC-ND *(última página)*

Hábitos sanos para sonrisas felices

Posiciones para el cepillado dental para su niño con discapacidad

Algunos niños con discapacidad necesitan ayuda extra para asear sus dientes. Hay muchas formas de colocar a un niño para el cepillado dental. Estas pueden variar con la edad del niño, y dependen del estado físico o condición médica de su niño. Pruebe diferentes posiciones para cepillar los dientes de su niño hasta encontrar la que sea mejor para él o ella y usted.

OFFICE OF HEAD START NATIONAL CENTERS
THE NATIONAL CENTER ON Health

¡La preparación para la escuela comienza con la salud!

Sugerencias para diferentes posiciones para cepillar los dientes de su niño:

- **En el piso.** Coloque a su niño sentado en el piso. Siéntese justo detrás de él o ella, en una silla o banco. Incline la cabeza del niño hacia su regazo. Si el niño no se sienta quieto, coloque suavemente sus piernas sobre los brazos del niño para mantenerlo quieto. También puede recostar al niño en el piso con la cabeza sobre una almohada o encima del regazo. Póngase de rodillas o siéntese detrás de la cabeza del niño. Si es necesario, use un brazo para mantenerlo quieto.
- **En una silla tipo bolsa llena de pelotitas.** Si el niño no puede sentarse, colóquelo en una silla tipo bolsa llena de pelotitas. Use la misma posición descrita anteriormente para un niño sentado en el piso.
- **En una cama o sofá.** Recueste al niño sobre una cama o sofá, con la cabeza en su regazo. Sostenga la cabeza y hombros del niño con su brazo. Si el niño no permanece quieto, otra persona puede sujetarlo con cuidado de las manos y pies.
- **En una silla o silla de ruedas.** Colóquese de pie detrás de la silla o silla de ruedas. Use su brazo para soportar la cabeza del niño contra la silla o silla de ruedas o contra el cuerpo de usted. Puede usar una almohada para poner al niño más cómodo. O siéntese detrás de la silla o silla de ruedas e inclínela hacia atrás sobre su regazo. Recuerde bloquear las ruedas de la silla de ruedas.
- **Atención:** algunos niños producen saliva adicional cuando se cepillan los dientes. Para evitar que el niño se atragante con la saliva, asegúrese de que la cabeza del niño no esté muy inclinada hacia atrás. Cualquiera que sea la posición que escoja para cepillarle los dientes, mantenga la cabeza del niño erguida o virada hacia un lado. Eso ayudará a evitar que la saliva entre por la garganta del niño. Esta precaución es especialmente importante con los niños que no tienen un buen reflejo de tragar o no pueden controlar bien su lengua.

Este folleto fue preparado por el Centro Nacional de Salud bajo el acuerdo de cooperación #9OHC0005 para el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU., Administración para Niños y Familias, Oficina Nacional de Head Start.

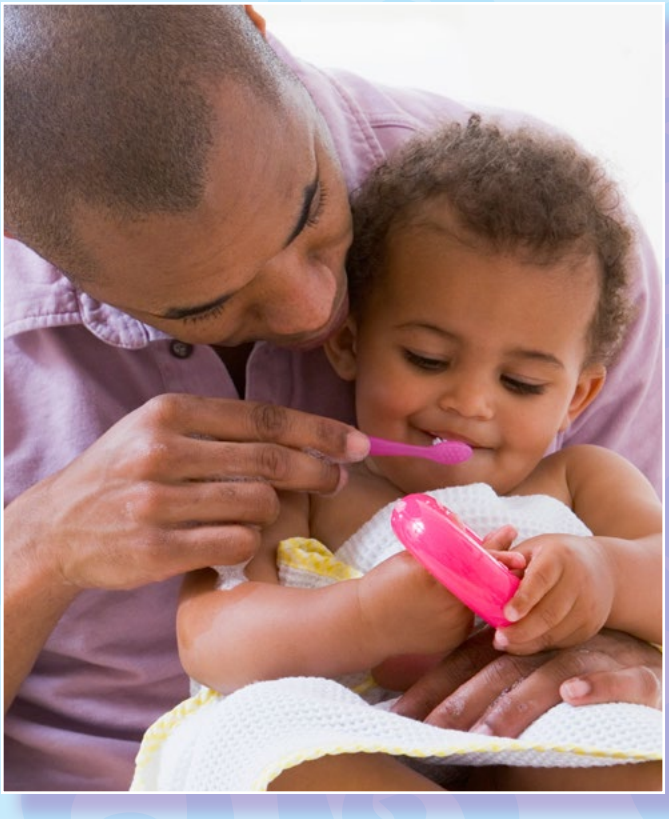
Centro Nacional de Salud. 2015. *Hábitos sanos para sonrisas felices: posiciones para el cepillado dental para su niño con discapacidad.* Elk Grove Village, IL: Centro Nacional de Salud.

Foto que requiere reconocimiento: J Jongsma / Flickr / CC BY-SA *(primera página, parte superior)*

Hábitos sanos para sonrisas felices

Sugerencias para el uso del cepillo dental para su niño con discapacidad

Algunos niños con discapacidad necesitan ayuda extra para asear sus dientes. Los niños pequeños, especialmente quienes padecen alguna discapacidad física, emocional, intelectual, del comportamiento o de comunicación, podrían no tener las habilidades motrices finas que necesitan para asear bien sus dientes. Es importante cepillar y ayudar a su niño con el cepillado de sus dientes.



OFFICE OF HEAD START · NATIONAL CENTERS

THE NATIONAL CENTER ON Health

¡La preparación para la escuela comienza con la salud!

Sugerencias para cepillar los dientes de su niño y hacer que se convierta en una buena experiencia:

- **Elija un cepillo de dientes hecho para niños.** Busque un cepillo de dientes con cerdas suaves y cabeza pequeña hecho para cepillar dientes de niños. Deje que su niño elija un cepillo de dientes de su color favorito. También puede permitir que elija uno que tenga uno de sus personajes favoritos en el mango.
- **Use accesorios de higiene oral.** Si es difícil para el niño sostener el cepillo, busque uno con un mango grueso, o haga el mango más grueso al colocarlo dentro de una pelota de tenis. El mango del cepillo también puede sujetarse a la mano de su niño con una cinta para el cabello o una cinta Velcro. Otra forma es colocar una mano sobre la mano del niño para guiar el cepillo de dientes mientras el niño se cepilla.
- **Use pasta dental con fluoruro que le guste a su niño.** La pasta dental con fluoruro viene en diferentes sabores y colores. Encuentre una que a su niño le guste y se sienta bien en su boca.
- **Use la cantidad adecuada de pasta dental con fluoruro.** Un adulto siempre debe colocar la pasta en el cepillo de dientes. Para niños menores de 3 años, use solo un poquitito (del tamaño de un grano de arroz) de pasta dental. Para niños de 3 a 6 años, use una cantidad del tamaño de un chícharo. Enséñele a su niño a escupir y no a pasarse la pasta dental restante.
- **Haga que el cepillado de los dientes sea divertido.** Cante una canción mientras le cepilla los dientes a su niño. También puede contar o decir el alfabeto mientras le cepilla los dientes. O puede contarle un cuento, decir una rima o hacer ruidos de animales al cepillar.

Use solo un poquitito de pasta con niños menores de 3 años.

Use una cantidad del tamaño de un chícharo con niños de 3 a 6 años.

Este folleto fue preparado por el Centro Nacional de Salud bajo el acuerdo de cooperación #9OHC0005 para el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU., Administración para Niños y Familias, Oficina Nacional de Head Start.

Centro Nacional de Salud. 2015. *Hábitos sanos para sonrisas felices: sugerencias para el uso del cepillo dental para su niño con discapacidad.* Elk Grove Village, IL: Centro Nacional de Salud.

Foto que requiere reconocimiento: Dizzy Girl / Flickr / CC BY-NC-ND *(primera página, parte superior)*

Hábitos sanos para sonrisas felices

Visita a la clínica dental con su niño

Los niños tienen que ir a la clínica dental para mantener sus dientes y boca saludables. Si los niños van a citas dentales regularmente, el dentista y el higienista dental podrán cuidar sus dientes y descubrir cualquier problema bucal con antelación. Las citas dentales regulares también les enseñan a los niños a valorar una buena salud bucal.

OFFICE OF HEAD START NATIONAL CENTERS
THE NATIONAL CENTER ON Health

¡La preparación para la escuela comienza con la salud!

En la clínica dental, el equipo dental hará lo siguiente:

- Examinar la boca y los dientes de su niño.
- Hablarle sobre la mejor forma de cuidarle los dientes a su niño. Por ejemplo: cepillarle los dientes usando pasta con fluoruro después del desayuno y antes de que se vaya a dormir.
- Indicarle otras formas de prevenir las caries. Por ejemplo: poniéndole una capa de fluoruro en los dientes de su niño.

Sugerencias para la visita a la clínica dental

- Si su niño le pregunta qué va a ocurrir en la clínica dental, dele una respuesta simple. Diga, por ejemplo:
  - «Es posible que cuenten cuántos dientes tienes».
  - «¡Puede que te limpien los dientes para que queden brillantes!».
- Si a usted no le gusta ir a la clínica dental, no se lo diga a su niño. Puede que eso lo ponga nervioso para la visita.
- Simulen que tienen una silla dental. Jueguen a que usted es el dentista o el higienista dental. Mire adentro de la boca de su niño y cuente sus dientes; luego hable sobre cómo cepillarse los dientes.
- Lean libros y vean videos con su niño sobre visitas a la clínica dental. No use libros o videos que tengan palabras como doler, dolor, inyección, taladro, miedo o cualquier otra palabra que pueda asustar a su niño.
- Permítale a su niño llevar su frazada o juguete favorito a la clínica.
- Si descubre que su niño recibirá un pequeño juguete o un cepillo de dientes nuevo al final de la visita, recuérdele sobre ese premio.
- Planee una actividad divertida para después de la visita.

Este folleto fue preparado por el National Center on Health (Centro Nacional de la Salud) bajo el acuerdo de cooperación #9OHC0005 para el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU., Administración para Niños y Familias, Oficina Nacional de Head Start.

National Center on Health. 2014. *Hábitos sanos para sonrisas felices: visita a la clínica dental con su niño.* Elk Grove Village, IL: National Center on Health.

Fotos que requieren reconocimiento: National Museum of Dentistry (Museo Nacional de Odontología) / Foter / CC BY-NC-ND *(primera página, parte superior)*; Kristen Jennings / Flickr / CC BY-NC-ND *(última página)*